

Julien Agostini

Enseignant
Lyon

Appréhender la nuit

Vers la fin de l'année 2018, j'ai arrêté un traitement lourd établi huit ans plus tôt suite à une dépression majeure. Après toutes ces années, je ressentais de moins en moins le goût de vivre. J'avais l'impression de m'éteindre à petit feu. Mon psychiatre s'est résolu à me faire arrêter ce traitement et m'a prescrit des benzodiazépines pour assurer la transition. J'appréhendais cet arrêt car je ne savais pas si j'allais être capable de m'en sortir. Un médecin peu avisé m'avait dit que j'étais malade et qu'il me faudrait prendre ce traitement à vie. J'en ai profité pour commencer une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), dont j'allais avoir grandement besoin.

L'arrêt s'est plutôt bien déroulé, à un détail près : je n'arrivais plus à dormir. Moi qui me plaignais de ne plus ressentir grand-chose, j'ai été servi. J'avais l'impression qu'une flamme s'était rallumée, mais qu'elle ne voulait plus s'éteindre, comme une bougie qu'on oublie le soir et qui brûle dans la nuit. Les premières nuits de sommeil ne dépassaient pas une heure ou deux. Cette phase infernale a duré quelques semaines. N'ayant jamais vraiment connu l'insomnie jusqu'alors, j'étais profondément déstabilisé. Avec le soutien de ma psychologue et celui de ma conjointe, j'ai toutefois réussi à appréhender ce nouveau rythme. J'avais un choix simple, mais difficile à faire : soit reprendre le traitement (qui me permettait de dormir neuf heures par nuit), soit avancer avec confiance, en acceptant d'endurer les insomnies jusqu'à ce que je retrouve mon équilibre. J'ai choisi d'endurer, et les mois qui suivirent furent laborieux : mine de fantôme, stress, irritabilité, perte de poids, problèmes de concentration, d'attention, de mémoire, de digestion, douleurs dorsales, malaises, crises de nerfs... Je supportais très mal le manque de sommeil.

Mes tentatives pour retrouver des nuits normales ont viré à l'acharnement. Tout y est passé : consultations en médecine du sommeil, compléments alimentaires, huiles essentielles, routines « saines », lecture, régime, gadgets lumineux, méditations, réorganisation de la chambre, changement de chambre, journal du sommeil... J'organisais toutes mes activités de la journée en fonction du bénéfice éventuel qu'elles auraient potentiellement sur la nuit suivante. J'avais échafaudé un protocole robotique, rigide et rigoureux. Je me sentais enfermé dans un état superposé, pas complètement réveillé le jour ni vraiment endormi la nuit. Régulièrement dans la journée, je pensais à la nuit qui me guettait, et la nuit venue, je redoutais la fatigue du lendemain. C'était une sorte de décalage horaire constant et l'angoisse commençait relativement tôt : dès 18 h 30, je sentais une tension au niveau du thorax. À l'heure où le monde se détend, je devenais tendu. Certains soirs, le sommeil venait. Mais une heure plus tard, je me réveillais : les voisins faisaient la fête. Dans l'épuisement et l'anxiété, je pestais : « *Comment osent-ils faire autant de bruit sans prévenir ?* » Je collectionne aujourd'hui les souvenirs des heures passées au lit dans l'obscurité, à me répéter « *Il faut que je dorme* », car j'avais déjà connu plusieurs insomnies les nuits passées et le fait de les

cumuler en guirlande me faisait craindre des soucis de santé plus importants. Je me revois, l'air ébahi, en train de fixer cette lumière bleue au plafond censée me conduire au sommeil par l'hypnose. Je pensais : « *Là, si je ne dors pas, demain va être un enfer.* » Parfois même, je simulais le sommeil. Je pensais à cette expression anglaise : « *Fake it till you make it.* » À une heure où les gens sortent faire la fête, boire un coup, j'essayais *activement* de m'endormir pour grappiller un maximum d'heures avant minuit – les plus précieuses, il paraît. Je me sentais seul et démuné, je voyais la nuit comme une galère.

Le matin venant, j'assurais la comptabilité, additionnant et soustrayant les heures d'éveil et de sommeil. Le résultat était toujours en déficit. L'humeur du matin dépendait bien entendu de ces chiffres : « *Il y a forcément une chose que je fais mal, je dois oublier quelque chose.* » Mon rapport à la nuit fut profondément troublé par cette expérience. La nuit était devenue synonyme de peurs, de calculs, de souffrances.

Parallèlement à la TCC, j'ai eu la chance de pouvoir suivre un programme de réduction du stress par la méditation de pleine conscience (*Mindfulness-based stress reduction*, MBSR). Les choses se sont sensiblement améliorées. La pleine conscience m'a permis, durant ces insomnies, d'avoir un accès direct au flux de mes pensées anxieuses, de regarder sous le capot de cette voiture en surchauffe. Durant ces moments difficiles, je trouvais refuge dans des livres audio sur la méditation. Jon Kabat-Zinn, Alan Watts, Gil Fronsdal, Matthieu Ricard, Yongey Mingyur Rinpotché... leurs enseignements me permettaient de comprendre les mécanismes psychologiques dont j'étais victime. Je les écoutais en boucle, car ma mémoire n'était plus très fiable : j'entretenais l'idée qu'il fallait simplement, comme en peinture, rajouter des couches pour que ça tienne. Lors de mes premières médiations nocturnes, je ne pouvais guère faire mieux que d'observer et d'accepter la tempête... Mon esprit était comme de l'eau bouillante. Les pensées anxieuses étaient des bulles d'air qui apparaissaient et disparaissaient les unes après les autres. J'appelais cela le « fond confus psychologique ».

La pratique de la méditation, ainsi que les autres efforts que je fournissais, ne m'ont pas rendu les nuits que j'espérais, mais elles m'ont permis de voir que cette idée d'effort à fournir pour lâcher prise était le cœur du problème. L'ennui n'était pas tant dans le fait de mal faire, ou de ne pas faire assez, que dans le fait même de vouloir faire. Mes peurs me poussaient à vouloir contrôler toutes les variables de l'équation. En tâtonnant, au fil des mois, j'ai réussi à élucider le problème : je m'obstinais à résoudre un problème qui n'existait pas. Mes nuits se sont grandement améliorées depuis que je n'essaie plus de les améliorer, car dormir n'est pas une chose que l'on fait, mais plutôt ce qui se produit dès que nous arrêtons de faire. Cette expérience de la nuit comme tourment m'a donné une leçon à mon sens inestimable : plus l'on ressert notre main sur une poignée de sable, plus celui-ci nous file entre les doigts. ▶